

WHOLE you



Boletín de Invierno 2022

Aislamiento social y soledad

El aislamiento social es la falta de contacto social o relaciones, tanto a nivel físico como psicológico, y la soledad es el sentimiento subjetivo de aislamiento o de estar solo. Ambos pueden tener un impacto importante en su salud mental y física.

El impacto del aislamiento social y la soledad

El aislamiento social puede aumentar los sentimientos de soledad. La soledad prolongada durante COVID-19 ha aumentado los índices de mortalidad en un 26%, al mismo tiempo que también ha aumentado el riesgo de declive cognitivo y demencia, especialmente en adultos mayores que viven en comunidades en peligro, como son los centros de vivienda asistida. Además, las personas corren un mayor riesgo de padecer presión arterial alta, enfermedad cardíaca y debilitamiento del sistema inmunológico. El impacto de la soledad es equivalente al de los factores de riesgo de otros problemas de salud, incluida la obesidad y fumar.

Cómo identificar los factores de riesgo

Es importante estar consciente de los factores de riesgo relacionados con sentirse en aislamiento social o soledad, incluidos:

- Interactuar menos o nada con familiares o amistades.
- Tener menos apoyo médico y atención preventiva.
- Alteración de las actividades sociales de rutina (p. ej. la iglesia, los clubes, las cenas fuera del hogar).
- Cambios en la salud física o mental.
- La pérdida o falta del acceso a recursos.

Encontrar formas de establecer conexiones sociales significativas es la clave para combatir los sentimientos de soledad y aislamiento. Su médico de atención primaria es un recurso valioso que puede ayudarlo a identificar sus emociones y opciones. Nebraska Total Care también cuenta con muchos recursos y programas disponibles para ayudarlo a encontrar formas seguras de volverse a relacionar en estos tiempos inciertos. Comuníquese con nosotros al 1-844-385-2192 (Relé 711).



Línea de texto de crisis

La línea de texto de crisis para voluntarios sirve a cualquier persona en cualquier crisis. Proporcionan acceso a soporte gratuito las 24/7. Envía un mensaje de texto HOME al 741741 para conectarte con un consejero de crisis.

Fuentes:

healthaffairs.org/doi/10.1377/hpb20200622.253235/full/
nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks (2019)



¿Qué es el programa de Beneficio de Banda Ancha de Emergencia?

El Beneficio de Banda Ancha de Emergencia ofrece un descuento en el servicio de Internet de banda ancha. Esto es para familias elegibles. Las familias pueden obtener descuentos de hasta \$50 por mes para servicios de banda ancha. Las familias que se encuentran en territorios indígenas pueden obtener descuentos de hasta \$75 por mes. Cada familia puede obtener un descuento único de hasta \$100 por una laptop, una computadora de escritorio o una tableta. El beneficio se limita a un descuento mensual por servicio y a un descuento en un dispositivo por hogar.

El programa seguirá activo hasta que se utilicen todos los fondos, o bien seis meses después de que el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) declare el fin de la pandemia.

¿Usted es elegible para el Beneficio de Banda Ancha de Emergencia? Las familias necesitan cumplir con uno de los siguientes requisitos para calificar:

- Calificar para el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP), Medicaid o el programa Lifeline;
- Participar en el programa de almuerzo o desayuno escolar gratuito y a precio reducido;
- Haber recibido una Beca Pell federal este año;
- Haber experimentado una gran pérdida de ingresos desde el 29 de febrero del 2020 y que la familia tenga ingresos inferiores a \$99,000 (individual) o \$198,000 (en conjunto) en el 2020; o
- Reunir los requisitos para un programa actual de bajos ingresos o del COVID-19.



¿Cómo puede postularse? Puede realizarlo de diversas formas:

- Llame a su proveedor local de banda ancha. Consulte si está participando en el programa de Beneficio de Banda Ancha de Emergencia. Pregunte si reúne los requisitos
- Visite GetEmergencyBroadband.org para realizar la solicitud en línea
- Llame al 833-511-0311 para recibir una solicitud por correo



Observadores de Peso

Nebraska Total Care provee a los miembros elegibles vales para participación en línea en Weight Watchers (observadores de peso). Para ser elegible, los miembros deben:

- Para niños de 12-16 años, tener un IMC (índice de masa corporal) de 25 o mayor
- Para miembros de 17 años y mayores, tener un IMC de 30 o mayor



Para recibir los vales de Weight Watchers, es necesario que su médico confirme su BMI. Es necesario que lo(a) hayan revisado dentro del último mes. El consultorio del médico puede llamarnos o enviarnos un fax con su información.

Se pueden aprobar extensiones si usted disminuye su IMC en 1 punto. Vaya donde su médico y obtenga una nota que muestre la disminución de su IMC. También tendrá que trabajar con nuestro equipo de Administración de la atención. El número es 1-844-385-2192 (TTY 711). Elija la opción para hablar con Administración de la atención.

¿Es usted un afiliado o afiliada nueva?

¿Tiene preguntas sobre su plan y beneficios actuales? Visite NebraskaTotalCare.com para encontrar el manual de afiliados, mismo que contiene numerosos detalles sobre su plan de salud.

Se están estudiando nuevos tratamientos y pruebas

Su salud es importante para nosotros. Nebraska Total Care busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. Queremos asegurarnos de que los tratamientos nuevos sean seguros y eficaces. Nebraska Total Care cuenta con un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica. El equipo revisa información de otros médicos y grupos científicos. Luego, se comparten los tratamientos de atención médica nuevos con nuestros médicos. Esto les permite a los médicos de Nebraska Total Care ofrecerle los tipos de atención más adecuados y actualizados.



WHOLE you

Información de Salud Protegida (PHI)

Hay veces en que necesitamos usar su información médica para ayudarle a conseguir atención. Nebraska Total Care tiene que seguir la ley en cuanto a su privacidad. La información que tenemos sobre usted se conoce como Información de Salud Protegida (PHI). Tenemos que mantener su PHI privada.

Tratamiento - Podemos usar o hablar sobre su PHI con su médico u otro proveedor de atención médica con quien está trabajando. Esto nos ayudará a coordinar sus beneficios. Nos ayudará a decidir sobre autorización previa relacionada con sus beneficios.

Pago - Podemos usar y divulgar su PHI para pagar a sus proveedores por los servicios que le dieron. Puede que divulguemos su PHI a otro plan de salud o a un proveedor de atención médica. Estas también son entidades cubiertas y tienen que seguir las mismas Reglas federales de privacidad para su pago.

Situaciones de emergencia - Podemos divulgar su PHI en una situación de emergencia si usted no puede responder. La podemos divulgar a un familiar, amigo personal cercano o alguien más que usted elija. Podemos divulgarla a un profesional autorizado para ayudar en un desastre. Usaremos juicio profesional para decidir si la divulgación de su PHI es lo mejor para mantenerlo(a) seguro(a). Solo divulgaremos la PHI que la persona que lo(a) está ayudando necesite.

Le podemos ayudar a traducir o entender el aviso de **prácticas de privacidad**. Para obtener ayuda llame a Servicios para los miembros. El número telefónico es 1-844-385-2192 (TTY 711). Se le brindan servicios de intérprete sin costo.



Tome decisiones informadas

Comparación de hospitales se creó por los esfuerzos de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services) (CMS) en colaboración con organizaciones que representan a los consumidores, hospitales, médicos, empleadores, organizaciones que acreditan y otras agencias federales. Provee información sobre la calidad de la atención en más de 4,000 hospitales certificados por Medicare en todo el país.

Comparación de médicos es un sitio web de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services) (CMS) diseñado para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas. La información que se encuentra en Comparación de médicos dará la dirección, especialidad, certificación de la junta médica de ABMS, afiliación a hospitales, género, información sobre escuela de medicina y residencia para consultorios inscritos como proveedores de Medicare.

Healthgrades es un recurso en línea para información sobre médicos, hospitales y proveedores de atención médica que incluye resultados clínicos y de calidad basados en calificaciones.



Encuentre a un Proveedor ¡Fácil y Rápido!

¿Sabía que puede buscar proveedores 24/7 desde la comodidad de su hogar? La herramienta Buscar un médico le permite encontrar a proveedores dentro de la red en cualquier momento y desde cualquier lugar. Empiece por introducir su código postal. Si tiene algún proveedor en mente, puede buscarlo por el nombre. O puede introducir el nombre de un hospital. Si no tiene una clínica o un proveedor específico en mente, puede elegir una especialidad y realizar una búsqueda según esa especialidad. En la lista de los resultados aparecerán los proveedores que están en nuestra red y si están aceptando pacientes nuevos, su horario de atención y la forma en que puede comunicarse con ellos.

Protégete de la Gripe

La temporada de gripe está sobre nosotros aquí en Nebraska. Es probable que haya escuchado toser y estornudar en el aula, la tienda de comestibles y otros lugares públicos. Estos sonidos también pueden ser un recordatorio importante. ¿Has recibido tu vacuna contra la gripe este año?

La gripe es una enfermedad que ocurre por temporadas. Para algunas personas, la gripe no es muy grave. Para otros, puede llevar a la hospitalización e incluso a la muerte. La vacuna contra la gripe es una manera de protegerse contra esta enfermedad.

La vacuna contra la gripe no le contagiará la gripe. El virus de la gripe cambia todos los años. Por lo tanto, cada año se necesita una nueva vacuna. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse. Hable con su médico si usted tiene alergia a los huevos o a cualquiera de los ingredientes de la vacuna.

Muchas personas se vacunan contra la gripe a fines de octubre, pero aún vale la pena vacunarse contra la gripe en diciembre o enero, ya que la temporada de gripe puede extenderse hasta marzo o abril. La **vacuna contra la gripe está disponible sin costo alguno** para los miembros.

¿Cómo sabe si alguien tiene la gripe? La gripe es diferente a un resfrío. La gripe normalmente aparece repentinamente. Las personas quienes tienen la gripe a menudo sienten algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga o cansancio
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea. Esto es más común en niños que en adultos.

¡Reciba recompensas por enfocarse en su salud!
\$10 – Vacuna anual contra la gripe (Septiembre - Abril)



Portal de Miembros Seguro

Visite [NebraskaTotalCare.com](https://www.NebraskaTotalCare.com) para crear una cuenta en el portal para miembros. Puede usarla para:

- Completar la Evaluación de Riesgos para la Salud.
- Completar su formulario de Notificación de Embarazo (NOP).
- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Actualizar su información personal.
- Imprimir una tarjeta temporal de identificación de membresía.
- Encontrar información de beneficios de farmacia.
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care.
- Ver reclamaciones y aprobaciones de autorización.
- Ver el saldo de tarjetas de recompensas ¡y más!

Servicios al los Miembros

Llame al 1-844-385-2192, **Retransmisión 711**. Podemos ayudarlo a:

- Encuentre a un médico o cambie a su proveedor de atención primaria.
- Obtenga una tarjeta de identificación nueva de Nebraska Total Care.
- Comprenda sus beneficios.
- Cambie su dirección y número telefónico.
- Obtenga ayuda de traducción para sus citas médicas.
- Obtenga transporte a sus citas.
- Obtenga una copia impresa de cualquier cosa que se encuentre en nuestro sitio de internet.

Puede ver las aprobaciones de autorización en nuestro [portal seguro para miembros](#).

